

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС.

## ИНСТРУКЦИЯ

1. Положи на твердую поверхность.
2. Следуй инструкции внутри окружности.
3. Повторяй до исчезновения стресса  
или до потери сознания.



ПРИСТАВЬ  
ГОЛОВУ  
К ЭТОМУ  
МЕСТУ

